

Estilos de vida saludable



Los estilos de vida saludable tienen como objetivo reducir todos los hábitos que representan factores de riesgo en nuestra vida.

En personas con diagnósticos de enfermedades crónicas se hace indispensable convertir en hábito los siguientes estilos de vida saludables:

- Alimentación balanceada y sana
- Realizar ejercicio físico
- No consumir sustancias psicoactivas.
- Establecer periodos de descanso y relajación.
- Dormir entre 6 a 8 horas diarias.

Estilos de vida saludable



Los estilos de vida saludable tienen como objetivo reducir todos los hábitos que representan factores de riesgo en nuestra vida.

En personas con diagnósticos de enfermedades crónicas se hace indispensable convertir en hábito los siguientes estilos de vida saludables:

- Alimentación balanceada y sana
- Realizar ejercicio físico
- No consumir sustancias psicoactivas.
- Establecer periodos de descanso y relajación.
- Dormir entre 6 a 8 horas diarias.